

# DEJE DE FUMAR

Arizona Department of Corrections  
Health Service Bureau

Inmate Wellness Program  
HEP 1002S-01/06

Las personas fuman tabaco por varias razones: hábito, o dependencia psicológica, o adicción a la nicotina del tabaco. Para dejar de fumar, usted debe entender las razones por las cuales las personas fuman, y determinar por qué usted lo hace.



- **Hábito** significa que usted fuma debido a varias conexiones entre usted y el cigarrillo. Por ejemplo, muchos fumadores tienen un fuerte hábito de fumar siempre que toman café. Al principio, ellos fumaban un cigarrillo con una taza de café, por que se les antojaba en ese momento. Sin embargo, después de hacerlo varias veces, la asociación entre el tomar café y el fumar llegó a ser un hábito, por lo tanto ahora, cada vez que toman una taza de café, sienten el deseo de fumar.
- **Dependencia psicológica** significa que usted fuma debido a que piensa que el fumar es necesario para ayudarle a desempeñar sus actividades cotidianas. Ejemplos de esas actividades son: Controlar la tensión, mitigar la soledad, estimular la creatividad, o ampliar el placer. Cuando una persona tiene dependencia psicológica, siente que no puede desempeñar estos tipos de actividades sin fumar.
- **Adicción** a la nicotina, significa que usted periódicamente siente el deseo incontrolable de fumar y no puede estar sin hacerlo por mucho tiempo.

Ahora que conoce las razones por las cuales las personas fuman, USTED necesita determinar por qué fuma USTED. Una forma para determinar esto, es manteniendo un registro de sus hábitos de fumador durante dos o tres días. Registre la hora, lo que sucedió después, lo que sintió, y cuánto fumó. Cuando haya completado esto, vea los ejemplos y trate de determinar la razón por la cual usted fuma.

Ahora, **USTED** puede decidir qué método será mejor para dejar de fumar: "**A Sangre Fría**", "**Disminuyendo**", o "**Posponiendo**".

- "**A Sangre Fría**" significa que usted deja de fumar repentinamente. La mayoría de los ex-fumadores dejan de fumar usando este método.
- "**Disminuyendo**" es una alternativa gradual para dejar de fumar. Usted cuenta los cigarrillos y fuma menos cigarrillos cada día. Es importante recordar que si usted escoge este método, debe de tomarle menos de dos semanas para llegar a cero cigarrillos al día. Entre más tiempo use, se le hará más difícil dejar de fumar. Un ejemplo de este método es: Usted decide dejar de fumar en 5 días. El 1er día usted fuma 20 cigarrillos, el 2º día 15, el 3er día 10, el 4º día 5, el 5º día 0.
- "**Posponiendo**" es otra alternativa gradual para dejar de fumar. Usted pospone la hora del día cuando empieza a fumar por un predeterminado número de horas cada día. Cuando empieza a fumar, no necesita contar sus cigarrillos ni enfocarse en reducir la cantidad que fuma. Cada día usted empieza a fumar a una hora más tarde, hasta que deje de fumar por completo. Un ejemplo de este método es: Usted decide dejar de fumar en 5 días. El 1er día usted empieza a fumar hasta las 9:00am, el 2º día hasta las 12:00pm, el 3er día hasta las 3:00pm, el 4º día hasta las 6:00pm, y el 5º día ya no fuma.

Cualquiera que sea el método que escoja, es muy importante que recuerde que necesita seleccionar una fecha para dejar de fumar, y pensar en esa fecha como su primer día como ex-fumador.